

機密性 2 情報

**令和 4 年度末実施
K K R 健幸ポイントに関するアンケート
集計結果について**

**令和 5 年 6 月 1 日
国家公務員共済組合連合会**

● アンケート実施概要

本事業で使用しているアプリで保有するアンケート機能を活用し、令和5年2月15日から同年3月15日までの間で参加者任意により実施。

※ 回答者総数：3,925人

	合計	年齢層（令和5年3月15日時点）						
		20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
回答者総数	3,925	4 (0.1%)	221 (5.6%)	564 (14.4%)	1,096 (27.9%)	1,594 (40.6%)	437 (11.1%)	9 (0.2%)
うち	男性	0 (0.0%)	102 (4.3%)	324 (13.8%)	650 (27.6%)	954 (40.5%)	317 (13.5%)	7 (0.3%)
	女性	4 (0.3%)	119 (7.6%)	240 (15.3%)	446 (28.4%)	640 (40.7%)	120 (7.6%)	2 (0.1%)

【コメント】

- ・ 令和5年3月15日における登録者総数は、26,269人（男性:16,304人、女性:9,965人）※となっており、アンケート回収率は14.9%（男性:14.4%、女性:15.8%）となっています。
- ・ 回答者総数のうち60.0%が男性、40.0%が女性となっています。
- ・ 男女とも50歳台の回答者が最も多く、それぞれ40.5%、40.7%（合計：40.6%）となっています。

※ 前年同日時点における登録者総数15,914人（男性：10,276人、女性：5,638人）

● アンケート集計結果

（注）以下におけるかっこ書きは、注意書きがない限り回答者総数における構成割合を示す。

1. 本事業に関する広報媒体についてお伺いします

（ア）本事業の存在を知った広告媒体は何ですか（複数回答可）

（注）かっこ書きは、回答者総数に対する割合

○ 事業紹介ポスター	415	(10.6%)
○ 事業紹介チラシ	898	(22.9%)
○ 広報紙K K R	1,996	(50.9%)
○ 国家公務員共済組合連合会のホームページ	462	(11.8%)
○ K K R 便利帳	121	(3.1%)
○ バーチャルウォーキングラリーのポスター	373	(9.5%)
○ バーチャルウォーキングラリーのチラシ	976	(24.9%)
○ ご加入されている共済組合の広報資料	683	(17.4%)
○ 広告媒体ではないが知人が参加していたから	335	(8.5%)

【コメント】

- ・ 本事業の存在を知った広告媒体は「広報紙KKR」（50.9%）が最も多く、続いて「バーチャルウォーキングラリーのチラシ」（24.9%）、「事業紹介チラシ」（22.9%）となっており、紙媒体を中心とした広報により知った方が多くなっています。

(イ) 「ア」のうち登録するきっかけになった一番のものはどれですか（1つのみ回答）

○ 事業紹介ポスター	167	(4.3%)
○ 事業紹介チラシ	539	(13.7%)
○ 広報紙K K R	1,120	(28.5%)
○ 国家公務員共済組合連合会のホームページ	186	(4.7%)
○ K K R 便利帳	46	(1.2%)
○ バーチャルウォーキングラリーのポスター	245	(6.2%)
○ バーチャルウォーキングラリーのチラシ	901	(23.0%)
○ ご加入されている共済組合の広報資料	362	(9.2%)
○ 広告媒体ではないが知人が参加していたから	359	(9.1%)

【コメント】

・登録のきっかけとなった広告媒体も、存在を知った広告媒体と同様に「広報紙KKR」（28.5%）が最も多く、続いて「バーチャルウォーキングラリーのチラシ」（23.0%）、「事業紹介チラシ」（13.7%）となっており、紙媒体を中心とした広報により登録された方が多くなっています。なお、「バーチャルウォーキングラリーのチラシ」については「広報紙KKR」に迫るきっかけとなっています。

2. 「本事業に対する気持ち」についてお聞きします

(ア) 歩くことでポイントがもらえることが魅力的

○ あてはまる	3,630	(92.5%)
○ どちらともいえない	253	(6.4%)
○ あてはまらない	42	(1.1%)

(イ) 歩数などを自動で時系列に管理できることが魅力的

○ あてはまる	3,052	(77.8%)
○ どちらともいえない	689	(17.6%)
○ あてはまらない	184	(4.7%)

(ウ) 歩数イベントが魅力的

○ あてはまる	3,314	(84.4%)
○ どちらともいえない	520	(13.2%)
○ あてはまらない	91	(2.3%)

(エ) 健康づくりを開始または継続するきっかけになる

○ あてはまる	3,133	(79.8%)
○ どちらともいえない	647	(16.5%)
○ あてはまらない	145	(3.7%)

(オ) 最近、体形（肥満やメタボも含む）が気になっているため改善したい

○ あてはまる	2,542	(64.8%)
○ どちらともいえない	732	(18.6%)
○ あてはまらない	651	(16.6%)

(カ) 周りの職員も参加しているから

- | | | |
|-------------|-------|---------|
| o あてはまる | 763 | (19.4%) |
| o どちらともいえない | 964 | (24.6%) |
| o あてはまらない | 2,198 | (56.0%) |

「あてはまる」とお答えになられた方にお伺いします。周りの職員とコミュニケーションの活性化につながっていると思う (注) カッコ書きは、「あてはまる」と回答した方における構成割合

- | | | |
|-------|-----|---------|
| o はい | 441 | (57.8%) |
| o いいえ | 322 | (42.2%) |

(キ) 上記のうち、本事業への参加の一番のきっかけとなったものはどれですか (1つのみ回答)

- | | | |
|-----------------------------------|-------|---------|
| o 歩くことでポイントがもらえることが魅力的 | 2,342 | (59.7%) |
| o 歩数などを自動で時系列に管理できることが魅力的 | 222 | (5.7%) |
| o 歩数イベントが魅力的 | 718 | (18.3%) |
| o 健康づくりを開始または継続するきっかけになる | 444 | (11.3%) |
| o 最近、体形(肥満やメタボも含む)が気になっているため改善したい | 141 | (3.6%) |
| o 周りの職員も参加しているから | 58 | (1.5%) |

(ク) 周りの職員に紹介した事がある

- | | | |
|-------|-------|---------|
| o はい | 1,793 | (45.7%) |
| o いいえ | 2,132 | (54.3%) |

「いいえ」とお答えになられた方にお伺いします。紹介特典があれば紹介してみようと思う

(注) カッコ書きは、「いいえ」と回答した方における構成割合

- | | | |
|-------|-------|---------|
| o はい | 1,298 | (60.9%) |
| o いいえ | 834 | (39.1%) |

(ケ) 職場が職員の健康づくりを支援することは良いこと

- | | | |
|-------------|-------|---------|
| o あてはまる | 3,641 | (92.8%) |
| o どちらともいえない | 254 | (6.5%) |
| o あてはまらない | 30 | (0.8%) |

【コメント】

- 参加のきっかけとなった理由の一番が「歩くことでポイントがもらえることが魅力的」(59.7%)、続いて「歩数イベントが魅力的」(18.3%)、「健康づくりを開始または継続するきっかけになる」(11.3%)となっており、本事業の「楽しみながらの健康づくりへの支援」といった実施目的に合った傾向が確認できる一方で、「最近、体形(肥満やメタボも含む)が気になっているため改善したい」(3.6%)といった健康改善目的のための参加理由が少数に止まっています。
- 「周りの職員に紹介した事がある」という問に対して「いいえ」と回答した者が54.3%存在する一方、これらの方に対して「紹介特典があれば紹介してみようと思う」か確認すると60.9%の方が「はい」と回答していることから、紹介特典を設け、いわゆる「口コミ」による参加者増加対策を図ることも検討すべきと考えられます。

3. 「あなたの運動（スポーツ）の実施状況」についてお聞きします

(ア) 1回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している

- はい 1,686 (43.0%)
- いいえ 2,239 (57.0%)

(イ) 日常生活において歩行又は同等の身体活動を 1 日1時間以上実施している

- はい 2,269 (57.8%)
- いいえ 1,656 (42.2%)

(ウ) あなたの日常的な1日の歩数はおおよそどれくらいですか

- 10,000歩以上 875 (22.3%)
 - 8,000歩～9,999歩 837 (21.3%)
 - 6,000歩～7,999歩 1,062 (27.1%)
 - 4,000歩～5,999歩 742 (18.9%)
 - 2,000歩～3,999歩 268 (6.8%)
 - 2,000歩未満 72 (1.8%)
 - わからない 69 (1.8%)
- } (43.6%)

(エ) あなたは本事業に参加されてから歩くことを意識されるようになりましたか

- はい 3,191 (81.3%)
- いいえ 734 (18.7%)

(オ) あなたはご自身の感覚として本事業に参加されてから日常的な1日の歩数が増加したと思われ れますか

- はい 2,764 (70.4%)
- いいえ 1,161 (29.6%)

【コメント】

- ・ 参加者の日常的な歩数で最も多かったのが「6,000歩～7,999歩」（27.1%）となっており、続いて「10,000歩以上」（22.3%）、「8,000歩～9,999歩」（21.3%）となっている。なお、医学的見地から「健康維持」に必要と多くうたわれている「8,000歩」以上の者が43.6%と、回答者の4割強が達成できています。
- ・ 「あなたは本事業に参加されてから歩くことを意識されるようになりましたか」という問に対し「はい」と回答された方が全体の81.3%、「あなたはご自身の感覚として本事業に参加されてから日常的な1日の歩数が増加したと思われれますか」という問に対し同じく「はい」と回答された方が70.4%と、本事業への参加が本事業の「楽しみながらの健康づくりへの支援」といった実施目的に適った傾向が確認できる。なお、この両方の問に対して「はい」と回答された方が、2,693人（アンケート回答者総数の68.6%）となっており、本事業が参加者の実際のウォーキングへの動機付け・歩数増加に貢献できているものと考えられます。

4. 「あなたの健康」についてお聞きします

(ア) 普段のあなたの健康状態はどうか

o よい	880	(22.4%)	} (56.8%)
o まあよい	1,350	(34.4%)	
o ふつう	1,393	(35.5%)	
o あまりよくない	273	(7.0%)	
o よくない	29	(0.7%)	

(イ) あなたは普段、健康的な食事をすることを心がけていますか

o 心がけている	995	(25.4%)	} (73.5%)
o やや心がけている	1,890	(48.2%)	
o どちらともいえない	719	(18.3%)	
o あまり心がけていない	283	(7.2%)	
o 心がけていない	38	(1.0%)	

(ウ) あなたの普段の体重測定の頻度はどのくらいですか

o 週1回以上	2,052	(52.3%)
o 月に2、3回程度	568	(14.5%)
o 月に1回程度	482	(12.3%)
o 2ヵ月に1回程度	144	(3.7%)
o 3ヵ月に1回程度	194	(4.9%)
o 半年に1回程度	214	(5.5%)
o 1年に1回程度	156	(4.0%)
o 測定していない	115	(2.9%)

(エ) あなたの普段の体重測定の頻度は本事業に参加されてから増加したと思われませんか

o はい	1,463	(37.3%)
o いいえ	2,462	(62.7%)

【コメント】

・ 「健康的な食事をすることを心がけていますか」という問に対して「心がけている」、「やや心がけている」と回答した方が合計で73.5%、「体重測定の頻度」が「週1回以上」と回答した方が52.3%と、自身の健康維持に関する行動をとっている方が共に過半数となっています。

また、本事業参加後に体重測定頻度が増加した方が37.3%となっており、本事業への参加がご本人の健康管理への意識向上に貢献できていることが確認できます。

5. あなたの年齢（アンケート回答時点）を教えてください

- | | | |
|---------|-------|---------|
| ○ 39歳以下 | 796 | (20.3%) |
| ○ 40歳以上 | 3,129 | (79.7%) |

6. (アンケート回答時点で40歳以上であって) あなたは本事業に参加される以前は「特定保健指導」対象者でしたか (注) カッコ書きは、40歳以上の方における構成割合

- | | | |
|-------|-------|---------|
| ○ はい | 864 | (27.6%) |
| ○ いいえ | 2,265 | (72.4%) |

7. 「6.」で「はい」と回答した者にお伺いします。あなたは現在も「特定保健指導」対象者ですか

(注) カッコ書きは、「6.」で「はい」と回答した方における構成割合

- | | | |
|-------|-----|---------|
| ○ はい | 630 | (72.9%) |
| ○ いいえ | 234 | (27.1%) |

⇒ **「234人」(27.1%)が特定保健指導対象外となっている**

【5-7コメント】

・ 事業参加時点で「特定保健指導」受診対象者であった864人（40歳以上のアンケート回答者の27.6%）のうち、234人（27.1%）の方が対象外となっており、本事業が健康増進の支援に貢献できているものと考えられます。

8. ポイントの獲得方法の理解度についてお伺いします

- | | | | |
|---------------|-------|---------|-----------|
| ○ 全部理解できている | 496 | (12.6%) | } (74.4%) |
| ○ だいたい理解できている | 2,423 | (61.7%) | |
| ○ どちらともいえない | 582 | (14.8%) | |
| ○ あまり理解できていない | 376 | (9.6%) | |
| ○ 全く理解できていない | 48 | (1.2%) | |

【コメント】

・ 参加者の74.4%の方が本事業におけるポイント獲得方法を理解できているものの、引き続き事業内容の理解度向上策を実施する必要があるものと考えられます。

9. 18歳以上の被扶養者がいる方にお伺いします

被扶養者も本事業に参加している (注) カッコ書きは、対象被扶養者がいる方における構成割合

- | | | |
|-------|-------|---------|
| ○ はい | 477 | (17.4%) |
| ○ いいえ | 2,260 | (82.6%) |

【対象被扶養者なし 1,188】

「いいえ」とお答えになられた方にお伺いします (注) カッコ書きは、「いいえ」と回答した方における構成割合

今後、参加させる予定である

- | | | |
|-------|-------|---------|
| ○ はい | 747 | (33.1%) |
| ○ いいえ | 1,513 | (66.9%) |

【コメント】

・ 事業参加資格がある被扶養者と一緒に本事業に参加している方が17.4%（477人）、今後の参加予定の方を含めても1,224人（対象被扶養者ありの方に対する割合：44.7%）に止まっています。
本事業が、被扶養者の健康維持・増進への支援も視野としていることから、被扶養者への参加増加対策の検討も必要と考えられます。

10. バーチャルウォーキングイベントに関してなにかご希望がございましたらご入力ください

【主な回答例】 ※ 有効回答数：955件

- ・ イベント回数を増やして欲しい
- ・ ゴールの設定歩数を減らして欲しい
- ・ 海外ばかりでなく国内のものも企画して欲しい
- ・ 不具合を改善して欲しい
- ・ 不正歩数登録者に対する対処を行うべき
- ・ ポイントの利用方法や景品を増やして欲しい

11. 抽選会に関してなにかご希望がございましたらご入力ください

【主な回答例】 ※有効回答数：439件

- ・ 開催頻度を増やして欲しい
- ・ 当選確率をもっと高くして欲しい
- ・ クーポン利用以外の賞品も加えて欲しい
- ・ 当落に関係なく結果通知をして欲しい

12. その他、本事業に関するご希望等がございましたらご入力ください

【主な回答例】 ※有効回答数：301件

- ・ 事業の継続を希望します
- ・ 獲得ポイントの利用方法を広げて欲しい（他のポイントとの連携を含む）
- ・ 歩くきっかけを作ってくれた。とてもいい事業
- ・ システムが複雑
- ・ ウォーキング以外の運動との連携もして欲しい
- ・ 退職後も継続して参加したい